

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 322
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Решением
Педагогического совета
ГБОУ средняя школа №322
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНА

И.О. Директора
ГБОУ средняя школа № 322
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Белик Ю.Л.
Приказ №60/6 02.09.2025

Рабочая программа
к дополнительной обще развивающей программе
«Художественная гимнастика»
1 год обучения

Разработчик:
Быстрова Александра Михайловна,
педагог дополнительного образования

Задачи 1 года обучения

Обучающие:

- Сформировать общие представления о ритмике.
- Обучить базовым упражнениям гимнастики
- Ознакомить детей с простейшими элементами музыкальной грамоты с помощью музыкально-подвижных игр

Развивающие:

- Развивать физические качества
- Развивать специфические качества

Воспитательные:

- Способствовать формированию навыков дисциплинированности, организованности и трудолюбия;
- Способствовать становлению спортивного характера
- Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела

Содержание программы 1-го года обучения

1. Вводное занятие.

Теория:

- ✓ Вводный инструктаж. Лекция по охране труда.
- ✓ Понятие “Художественная гимнастика”.
- ✓ Понятие “Ритмика”.
- ✓ Отличие художественной гимнастики от других направлений гимнастики.
- ✓ Цели и содержание занятий, нормативы и соревнования.

2. Партер

- ✓ Упражнения на растяжение связок и мышц.
- ✓ Упражнения на развитие эластичности суставов.
- ✓ Базовые элементы партерной разминки (шпагаты, складки, мосты и т.д.).

3. Упражнения на развитие гибкости спины и ног и ног:

Теория:

- ✓ Объяснение техники выполнения.

Практика:

- ✓ Упражнения на развитие силы мышц спины.
- ✓ Волны.
- ✓ Пружинящие движения.
- ✓ - Наклоны.

4.Упражнения на развитие гибкости ног

Теория:

- ✓ Беседа для психологической подготовки к упражнениям на растягивание.
- ✓ Разъяснение конечного результата при выполнении упражнений на растягивание.

Практика:

- ✓ «активная растяжка» (за счет усилия собственных мышц)-махи, пружины.
- ✓ «пассивная растяжка» (в парах, с весом, статическая).

5.Упражнения на расслабление

Теория:

- ✓ Разъяснение техники безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

- ✓ Вытяжение шеи
- ✓ Скручивания
- ✓ Перекаты на спине
- ✓ Мостики на плечах
- ✓ Вращение головой

Планируемые результаты для 1-го года обучения

Личностные результаты:

- Сдача нормативов в конце года.
- Сформировано общие представление о художественной гимнастике.
- Научиться выполнять базовые акробатические элементы.

Предметные:

- Развиты умение анализировать, систематизировать.
- Развиты физические качества: гибкость, ловкость, координация.

Метапредметные:

- Сформированы способности оценить свои действия, изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать в соответствии от ситуации.

Календарно-тематический план 1 год обучения.

№	Дата занятия		Тема занятия	Кол-во час.	Электронные ресурсы, материалы и задания для самостоятельной работы
	по плану	фактическая			
1			Вводное занятие	3	
2			Партер	3	
3			Партер	3	
4			Партер	3	
5			Партер	3	
6			Партер	3	
7			Партер	3	
8			Партер	3	
9			Партер	3	
10			Партер	3	
11			Партер	3	
12			Партер	3	
13			Партер	3	
14			Партер	3	
15			Партер	3	
16			Партер	3	
17			Партер	3	
18			Партер	3	
19			Партер	3	
20			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
21			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
22			Упражнения на развитие	3	

			гибкости спины		
23			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
24			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
25			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
26			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
27			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
28			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
29			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
30			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
31			Упражнения на развитие	3	

			гибкости спины		
32			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
33			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
34			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
35			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
36			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
37			Упражнения на развития гибкости ног	3	
38			Упражнения на развития гибкости ног	3	
39			Упражнения на развития гибкости ног	3	
40			Упражнения на развития гибкости ног	3	
41			Упражнения на развития	3	

			гибкости ног		
42			Упражнения на развития гибкости ног	3	
43			Упражнения на развития гибкости ног	3	
44			Упражнения на развития гибкости ног	3	
45			Упражнения на развития гибкости ног	3	
46			Упражнения на развития гибкости ног	3	
47			Упражнения на развития гибкости ног	3	
48			Упражнения на развития гибкости ног	3	
49			Упражнения на развития гибкости ног	3	
50			Упражнения на развития гибкости ног	3	
51			Упражнения на развития гибкости ног	3	
52			Упражнения на развития гибкости ног	3	
53			Упражнения на развития	3	

			гибкости ног		
54			Упражнения на развития гибкости ног	3	
55			Упражнения на развития гибкости ног	3	
56			Упражнения на развития гибкости ног	3	
57			Упражнения на расслабление	3	
58			Упражнения на расслабление	3	
59			Упражнения на расслабление	3	
60			Упражнения на расслабление	3	
61			Упражнения на расслабление	3	
62			Упражнения на расслабление	3	
63			Упражнения на расслабление	3	
64			Упражнения на расслабление	3	
65			Упражнения на	3	

			расслабление		
66			Упражнения на расслабление	3	
67			Упражнения на расслабление	3	
68			Упражнения на расслабление	3	
69			Упражнения на расслабление	3	
70			Упражнения на расслабление	3	
71			Упражнения на расслабление	3	
72			Итоговое занятие	3	

Календарный план воспитательной работы

месяц	Тема мероприятия	задачи
Сентябрь	Родительское собрание	Знакомство с программой ДО и мероприятиями на учебный год
октябрь	Проведение мастер классов: « Стрэйчинг»	Развивать коммуникативные способности, умение жить в коллективе
ноябрь	Выезд на просмотр соревнований “Кубок Санкт-Петербурга” по художественной гимнастике	Популяризовать здоровый образ жизни, повысить интерес к спорту.
декабрь	Проведение танцевального мастер-класса	Формировать положительную самооценку, потребность в самореализации
январь	Участие в фестивале спорта.	Развивать эстетические чувства Сформировать гражданскую позицию ,патриотизм
Февраль	Масленица-совместное празднование	Формировать интерес к культуре и истории народных праздников
март	Празднование дня 8 марта	Формировать интерес к культуре и истории народных праздников
апрель	Участие в турнире “Весенний пируэт”	Популяризовать здоровый образ жизни, повысить интерес к спорту.
май	Концерт к 9 мая Подведение итогов	Сформировать гражданскую позицию ,патриотизм Развивать самоанализ своих умений

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Агеев М. Н. Народный танец для детей дошкольного возраста. [Электронный ресурс] - Новосибирск, 2012 - 6 эл. опт. дисков (CD-ROM).
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. М.: 2000.
3. Бочкарева Н. И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии. - Учебно-методическое пособие. - Кемерово, 2198.- 64 с: ноты.
4. Гурвич Е. Растворяйка с улыбкой [Электронный ресурс] - Новосибирск, 2011 - 1 эл. опт. диск (CD-ROM).
5. Ерохина О. В. Школа танцев для детей / Серия «Мир вашего ребенка». - Ростов н/Д: Феникс, 2003. - 224 с.
6. Йога для детей - Программа - Йога - Блоги - Созвездие "Малюк" - http://maljuk.ru/dir/prepodavatel_detskoj_jogi/programma/joga_dlja_detej/51-1-0-21
7. Конорова Е. В. Танец и ритмика. М: Музгиз, 2160.
8. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1, М.: Музгиз, 2163, 2172, 2179.
9. Конорова Е.В. Ритмика в театральной школе. М.-Л.: Искусство, 2147.
10. Коренева Т. Ф. Музыкально - ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: В 2 частях. - Учебно-методическое пособие. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001. -112 с: ноты.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Арзякова Г.В. Нравственно-эстетическое воспитание младших школьников средствами искусства// Начальная школа. -2182. - №4.
2. Ветлугина Н. Музыкальное развитие ребенка. — М., 2176.
3. Гусев С., Гусева Ю. Танцы и игры Артека. — М., 2197.
4. Ладыгин Л. Музыкальное оформление уроков танца. - М., 2180
5. Михайлова Э., Иванов Ю. Ритмическая гимнастика: Справочник. — М., 2187,